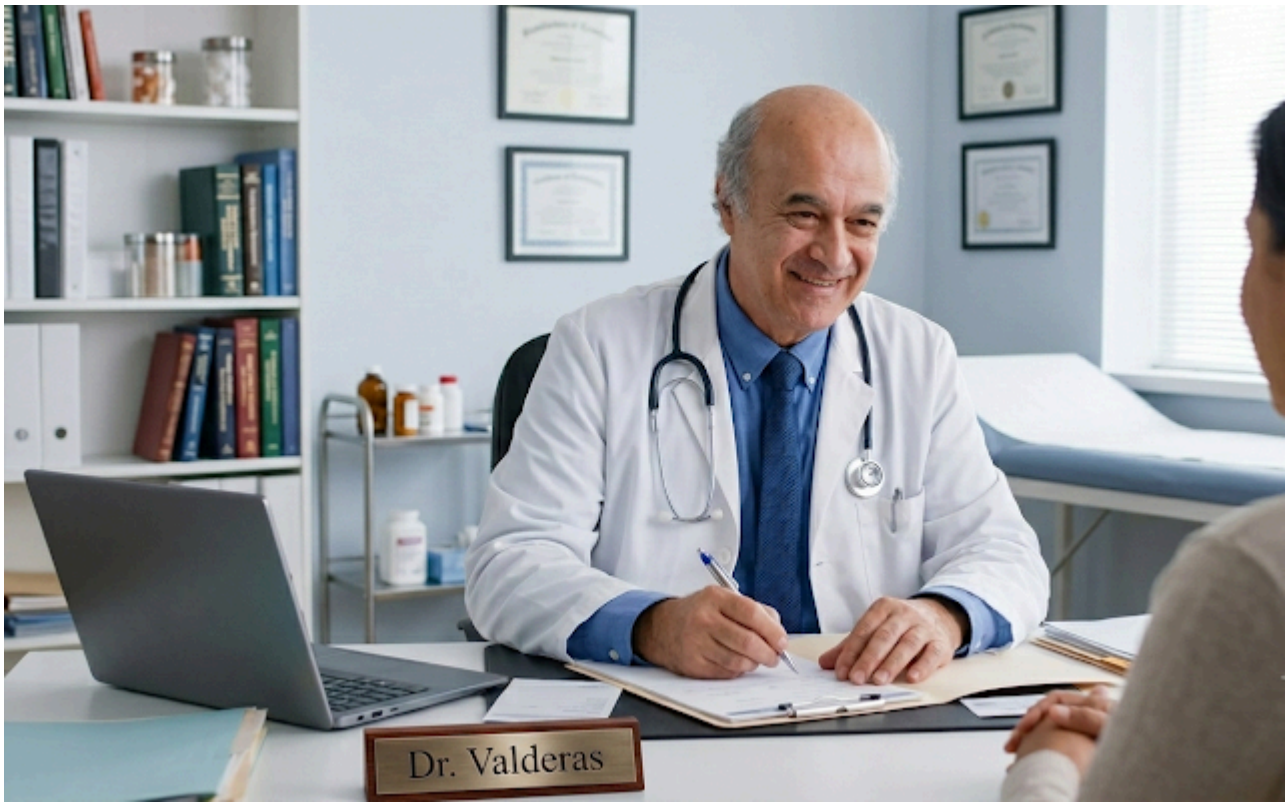
DE MÉDICOS, ENFERMOS Y SALUD

Lo que el saber popular ha dicho siempre (compilaciones de XAVIER VALDERAS).



PROVERBIOS DEL MUNDO

· **Un médico no es un buen médico si él mismo no ha sido enfermo. (Proverbio árabe)**

· **El que es dueño de su sed es dueño de su salud. (Proverbio bretón)**

· **La gota se cura tapando la boca. (Proverbio castellano)**

· **Aquel que está enfermo largo tiempo se convierte él mismo en médico. (Proverbio chino)**

· **La medicina sólo puede curar las enfermedades curables. (Proverbio chino)**

· **Si te fallan los médicos, que sean tus médicos estas tres cosas: un ánimo alegre, el reposo y una dieta moderada. (Proverbio latino)**

· **Los jueces y los médicos asesinan impunemente. (Proverbio ruso)**

· **An apple a day keeps the doctor away — Una manzana al día mantiene alejado al médico. (Proverbio inglés)**

· **Cuando se sugieren muchos remedios para una enfermedad, quiere decir que no se puede curar. (Proverbio ruso)**

· **Con salud lo hay todo, sin salud no hay nada. (Proverbio español)**

· **En la enfermedad se conoce lo que vale la sanidad. (Proverbio español)**

REFRANES

· **Aceite de oliva, todo mal quita.**

· **Acorta tus deseos y alargarás tu salud.**

· **A las diez, durmiendo estés. (Consejo para la salud y moralidad públicas)**

· **Anda abrigado, come poco y duerme alto, si quieres vivir sano.**

· **Aquel que va más sano, que anda por el llano. (Recomienda la vida tranquila y sencilla)**

· **Beber con medida alarga la vida.**

· **Cuando el doliente va a las boticas, una persona pobre y dos ricas.**

· **Cuando a un enfermo dos médicos van, toca a muerto el sacristán.**

· **De cuarenta para arriba no te mojes la barriga. (Pasados los cuarenta años se deben abandonar costumbres que antes no producían cansancio alguno en el organismo)**

· **De hambre a nadie vi morir; de mucho comer, cien mil.**

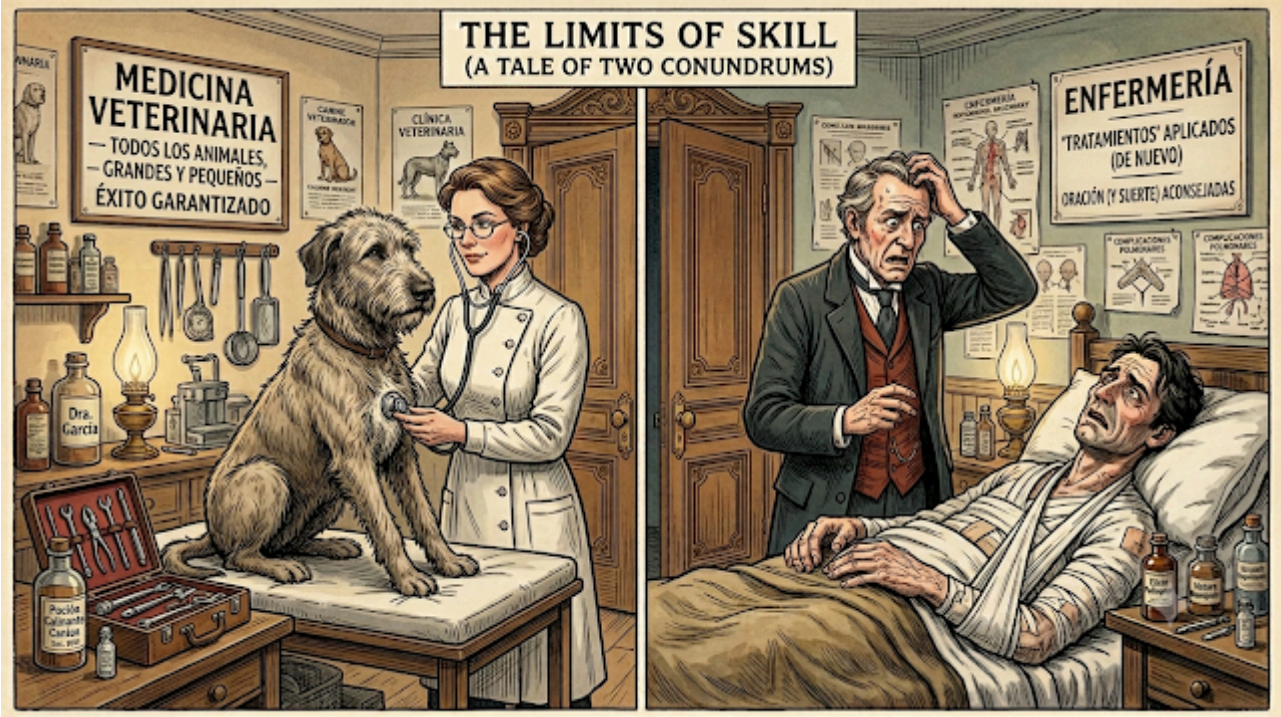
· **De la panza sale la danza. (Para estar contento hace falta estar bien alimentado)**

· **De médico, poeta y loco, todos tenemos un poco.**

· **Dios da la curación, y el médico se lleva el doblón.**

· **Donde entra el aire y el sol, no entra el doctor.**

· **El mal entra a brazadas y sale a pulgadas. (Denota que las enfermedades entran de golpe y salen muy despacio)**



· **El médico y el confesor, cuanto más viejos, mejor.**

· **Es mala señal cuando no se siente el mal. (Porque la casi totalidad de los enfermos parecen aliviarse cuando se van a morir)**

· **La alegría es gran medicina, pero no se vende en la botica.**

· **La enfermedad del delicado: que nunca está enfermo y nunca está sano.**

· **La gota es mal de rico, y se cura cerrando el pico. (No comiendo)**

· **La hierba conocida, esa aplica a tu herida. (Denota la propiedad de ciertas plantas medicinales)**

· **La mejor medicina es la buena cocina.**

· **La mesa pobre es madre de salud rica.**

· **Lo que el médico yerra, lo tapa la tierra.**

· **Más vale dar buen pedo que dinero a Maese Pedro. (Dice que más vale buena salud que buen médico)**

· **Más vale prevenir que curar.**

· **Más vale sudar que estornudar.**

· **Más vale sudar que toser, y más sufrir que gemir.**

· **Más vale un «no cesa» que cien Avicenas.**

· **Medicina que pica, cura.**

· **Médico bien pagado, no querría ver a su enfermo enterrado.**

· **Mujer enferma, mujer eterna. (Dice que las personas delicadas y aquejadas frecuentemente de molestias suelen vivir mucho)**

· **No hay manjar muy gustoso que no sea dañoso.**

· **Quien bien come y bien digiere, sólo de viejo se muere. (Las funciones del estómago son las de mayor importancia en la duración de la vida)**

· **Quien sano quiere estar, a menudo ha de mear.**

· **Quien suda, a su salud ayuda.**

· **Quien quiera vivir sano, coma poco y cene temprano.**

· **Salud come, que no boca grande. (Dice que el apetito es producto de buena salud)**

· **Salud es al enfermo la alegre cara del médico.**

· **Salud no tiene precio, y el que la arriesga es un necio.**

· **Salud y alegría, belleza cría; atavío y afeite cuesta dinero y miente. (Dice que la verdadera hermosura está en la persona sana)**

· **Si quieres vivir sano, házte viejo temprano. (Persuade a los mozos a usar las precauciones de los viejos para conservar la salud)**

· **Sudando, no estés al aire parado.**

· **Un día frío y otro caliente está el hombre doliente.**

· **Un médico cura, dos dudan y tres, muerte segura.**

· **En mal de muerte no hay médico que acierte.**

· **Gástalo en la cocina y no en medicina.**

· **Más mató la gula que la espada.**

· **La salud no se aprecia hasta que llega la enfermedad.**

CANTARES POPULARES

Cuando yo me ponga enfermo
ni he de gastar en botica,
pues la carne y el buen vino
son la mejor medicina.

La libertad y salud
son prendas de gran valía;
ninguno lo reconoce

hasta que las ve perdidas.

El cariño y la salud
en un punto se parecen:
nadie sabe lo que valen
hasta después que se pierden.

(Manuel Machado)

PENSADORES, FILÓSOFOS Y ESCRITORES

· **Para mantenerse bueno es necesario comer poco y trabajar mucho. (Aristóteles)**

· **El cuerpo es villano que cuanto más maltratado, mejor sirve, y cuanto más regalado, más necesidades descubre. (Ramon Llull)**

· **Las verdaderas causas de las enfermedades residen en las condiciones artificiales de alimentación y de vida general. (Doctor Paul Carton)**

· **La ociosidad y la intemperancia fueron los primeros vicios que enervaron a los griegos y que después han producido en nosotros el mismo resultado. (Celso)**

· **No se debe huir, ni frecuentar demasiado, el comercio con las mujeres; pues anima cuando es raro, y abate siendo frecuente. Por lo demás, se debe tomar en consideración no tanto la repetición de los actos como el temperamento, edad y fuerzas del sujeto. (Celso)**

· **La vida no es para vivir, sino para vivir con salud. (Marcial)**

· **El más pobre no cambiaría su salud por dinero, pero el más rico daría todo su dinero por la salud. (C. C. Colton)**

· **La salud y el dinero son para usar de ellos. (Cristina de Suecia)**

· **Los médicos trabajan para conservarnos la salud, los cocineros para destruirla; pero estos últimos están más seguros de su cometido. (Diderot)**

· **El estómago es la cima de la vida. (Diógenes)**

· **El acostarse temprano y el madrugar procuran salud, riqueza y sabiduría. (Franklin)**

· **El mejor médico es el que conoce la inutilidad de la mayor parte de las medicinas. (Benjamin Franklin)**

· **Los médicos, como la cerveza, mejor cuanto más viejos. (Thomas Fuller)**

· **La salud se encuentra, más que en los botes de farmacia, en la vida arreglada. (Gagni)**

· **La enfermedad es el resultado no sólo de nuestros actos, sino también de nuestros pensamientos. (Mahatma Gandhi)**

· **La salud es la riqueza real y no piezas de oro y plata. (Mahatma Gandhi)**

· **La alegría es la mejor enfermera. (Hamerling)**

· **Cualquier especie de cansancio, si fuere espontáneo, anuncia alguna enfermedad. (Hipócrates)**

· **Caminar es la mejor medicina del hombre. (Hipócrates)**

· **En la medicina, lo primero es no hacer daño. — Primum non nocere. (Hipócrates)**

· **El frío es el enemigo de los nervios. (Hipócrates)**

· **La naturaleza es el médico de la enfermedad. (Hipócrates)**

· **Que el alimento sea tu mejor medicina y tu mejor medicina sea tu alimento. (Hipócrates)**

· **Los cinco mejores médicos son los doctores Sol, Agua, Aire, Ejercicio y Dieta. Siempre te esperan propicios, aunque no los busques, alegran tu espíritu, curan tus males y no te cobran un céntimo. (O. S. Hoffman)**

· **El sentimiento de bienestar físico, resultante de la observación de una higiene racional, tiende a robustecer el optimismo, la confianza en sí mismo, la calma y la energía. (Doctor Paul Sayet)**

· **No te arrepientas nunca de haber comido poco. (Jefferson)**

· **El aspecto de inocencia que se advierte en la cara de los convalecientes débese a que las pasiones están inactivas y todavía no han recobrado su imperio. (J. Joubert)**

· **Muchas veces por falta de espíritu se queja el cuerpo miserable. (Kempis)**

· **El trabajo y la sobriedad son las dos columnas de la salud. (Lomn)**

· **Puede decirse de los enfermos que la pereza es su principal enfermedad. (Lubbock)**

· **De noventa enfermedades, cincuenta las produce la culpa, cuarenta la ignorancia. (Mantegazza)**

· **La ocupación continua es también poderoso factor de longevidad, pues aparte del libertinaje y la disipación, no hay elemento tan disolvente de la vida como la ociosidad. (O. S. Marden)**

· **La salud y el gozo son para el hombre lo que el sol a las plantas. (Marillon)**

· **Gran parte de la salud consiste en la voluntad de curarse. (Bernat Metge)**

· **Para el médico no hay más que una regla: ponerse en el lugar del paciente. (Montaigne)**

· **La alegría es el ingrediente principal en el compuesto de la salud. (A. Murphy)**

· **Agua clara, aire puro y limpieza son las principales drogas de mi farmacopea. (Napoleón)**

· **Nada es veneno, todo es veneno: la diferencia está en la dosis. (Paracelso)**

· **El médico debe ser el auxiliar de la naturaleza, no su enemigo. (Paracelso)**

· **Por desgracia, los hombres no saben lo que vale la salud hasta que la han perdido, ni se acuerdan de los discípulos de Esculapio sino cuando Baco y Venus han hecho en su complexión brechas irreparables.**

· **La mejor señal de que un pueblo está mal gobernado y tiene mala policía es que hay en él muchos jueces y muchos médicos. (Platón)**

· **Tener la cabeza fresca y los pies calientes; no apurarse, en caso de enfermedad, a recurrir a las drogas, dejando a la naturaleza el tiempo necesario para actuar. (Plutarco)**

· **Sólo la alegría es garantía de salud y longevidad. (Santiago Ramón y Cajal)**

· **Sólo el médico y el dramaturgo gozan del raro privilegio de cobrar las desazones que nos dan. (Santiago Ramón y Cajal)**

· **Puede decirse que, generalmente, la salud no es el derecho del más fuerte, sino el premio del más sabio. (A. Riast)**

· **Cuanto más débil es el cuerpo, más manda; cuanto más fuerte, más obedece.**

· **La salud, lo mismo que la fortuna, retira sus favores a los que abusan de ella. (Saint-Evremond)**

· **La mejor medicina es un ánimo gozoso. (Salomón)**

· **Del mismo modo que no existen mejores aliados de la salud que el trabajo y el amor al prójimo, tampoco existen mejores aliados de la enfermedad que la ociosidad y el egoísmo. (Doctor C. Sánchez Aizcorbe)**

· **El médico ve al hombre en toda su debilidad, el abogado en toda su maldad, el teólogo en toda su estupidez. (Schopenhauer)**

· **En general, las nueve décimas partes de nuestra felicidad se fundan en la salud. (Schopenhauer)**

· **La salud no lo es todo, pero sin ella todo lo demás es nada. (Schopenhauer)**

· **El reposo cura los males en sus comienzos. (Séneca)**

· **No hay nada que favorezca más al enfermo que ser curado por el médico de su confianza. (Séneca)**

· **La templanza y la sobriedad son los guardianes de la salud. (Jenofonte)**

· **¡Cuánta reúma del exceso de carnes! La alimentación es cuestión de climas; donde el sol calienta al hombre no necesita tupirse del combustible de las grasas. (Unamuno)**

· **La alegría en el enfermo es el mejor jarabe y cordial epítima, y así es bien procurársela; y cuando alegre lo vieres, cuéntalo por sano. (Mateo Alemán)**

· **Cuando no hay honorarios, se acabó la ciencia. (Aristófanes)**

· **La salud es el tesoro más preciado y el más fácil de perder; sin embargo es el más mal guardado. (Beauchene)**

· **No hay enfermedades, sino enfermos. (Gregorio Marañón)**

· **No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad. (Gabriel García Márquez)**

· **La ciencia moderna aún no ha producido un medicamento tranquilizador tan eficaz como lo son unas pocas palabras bondadosas. (Sigmund Freud)**

· **Come poco y cena más poco; que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago. (Cervantes)**

· **La boca sin muelas es como un molino sin piedra; y en mucho más se ha de estimar un diente que un diamante. (Cervantes)**

· **Sea moderado tu sueño; que el que no madruga con el sol no goza del día. (Cervantes)**

· **La alegría y la salud cambian el invierno en verano. (Desaugiers)**

· **La enfermedad, producto de los vicios y de las negligencias humanas, busca sus víctimas en todas las clases sociales. (Dickens)**

· **La pesadumbre y el cansancio denuncian la enfermedad. (Gracián)**

· **¿Qué le importa a un poderoso tener todas las comodidades, si le falta la salud para gozarlas?**

· **Tenga el glotón exquisitos manjares, saboréese con los preciosos vinos, y después, ¡cómo lo grita en la gota! (Gracián)**

· **Si estás bueno del estómago, y no te duele ningún costado, ninguna otra cosa mejor te podrán añadir todas las riquezas de los reyes. (Horacio)**

· **Alegría, moderación y descanso dan un tortazo contra las narices del médico. (Longfellow)**

· **El buen médico trata la enfermedad; el gran médico trata al paciente que tiene la enfermedad. (William Osler)**

· **Curar a veces, aliviar a menudo, consolar siempre. (Edward Trudeau)**

· **El arte de la medicina consiste en entretener al paciente mientras la naturaleza cura la enfermedad. (Voltaire)**

· **Los médicos son hombres que prescriben medicinas que conocen poco, para curar enfermedades que conocen menos, en seres humanos de los que no saben nada. (Voltaire)**

· **La templanza y el trabajo constituyen los dos verdaderos médicos del hombre: el trabajo agudiza el apetito y la templanza impide que abusemos de él. (Voltaire)**

· **Un médico que sólo sabe medicina, ni medicina sabe. (José de Letamendi)**

· **La posesión de la salud es como la de la hacienda, que se goza gastándola, y si no se gasta no se goza. (Quevedo)**

· **De noche haz a tus amigos que vengan de rato en rato a llamar a tu puerta en altas voces para que lo oiga la vecindad: «¡Al señor doctor que le llama el Duque!, ¡que está mi señora la Condesa muriéndose!, ¡Que le ha dado al señor obispo un accidente!». Y con esto visitarás más casas que una demandadora, quedarás acreditado y tendrás horca y cuchillo sobre lo mejor del mundo. (Quevedo)**

· **Tres cosas, las mejores del mundo, aborrecen sumamente tres géneros de gentes: la salud, los médicos; la paz, los soldados; y la verdad, algunos escribanos y letrados. (Quevedo)**

· **Saludable es al enfermo la alegre cara del que le visita. (Fernando de Rojas)**

· **Los mejores doctores del mundo son: el doctor Dieta, el doctor Tranquilidad y el doctor Alegría. (Jonathan Swift)**

· **El catarro es como una novia: se sabe cuándo se coge, pero nunca cuándo se deja. (Evaristo Acevedo)**

· **La salud es un estado transitorio entre dos épocas de enfermedad y que, además, no presagia nada bueno. (Winston Churchill)**

· **La primera riqueza es la salud. (Ralph Waldo Emerson)**

· **La única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta, y hacer lo que preferirías no hacer. (Mark Twain)**

· **La medicina es mi esposa legal y la literatura mi amante. Cuando me canso de una, paso la noche con la otra. (Antón Chéjov)**

· **Si podéis curar, curad; si no podéis curar, calmad, y si no podéis calmar, consolad. (Augusto Murri)**

· **La investigación de las enfermedades ha avanzado tanto que cada vez es más difícil encontrar a alguien que esté completamente sano. (Aldous Huxley)**

· **Las enfermedades son los intereses que se pagan por los placeres. (John Ray)**

· **La salud es un bien que consiste en proporción y armonía de cosas diferentes, y es como una música concertada que hacen entre sí los humores del cuerpo. (Fray Luis de León)**

HUMOR Y AGUDEZA SOBRE MÉDICOS

· **¿Cuántos baños de mar te ha recetado el médico?**

· **Uno diario hasta que encuentre marido. (Anónimo)**

· **De las memorias de cualquier hombre: «A los veinte años, novia y efusión; a los cincuenta, esposa y confusión; a los ochenta, enfermera e infusión».**

· **El secreto para mantenerse joven es vivir siempre entre jóvenes. Pero no como ellos. (Ardanuy, La Codorniz)**

· **No hay mucha diversión en la medicina, pero hay mucha medicina en la diversión. (Josh Billings)**

· **Los médicos suelen hacer con los enfermos lo que los relojeros con los relojes estropeados: dejarlos en condiciones de que vuelvan pronto a la relojería. (Esteban Calle Iturrino)**

· **Algunos hombres pierden la salud para hacer dinero; y luego pierden el dinero para hacer salud. (Noel Clarasó)**

· **Entre aquel médico y aquel curandero había dos diferencias: que el segundo tenía más pacientes, porque conocía mejor la psicología humana y no pertenecía al Seguro.**

· **Si quieres ver llena tu consulta, contrata los servicios de una enfermera simpática y de buen tipo: representa el setenta por ciento del éxito. Y, en todo caso, si ni aún así no acuden enfermos, estarás mejor acompañado. (Falet de Cos)**

· **Cuando un médico va por primera vez a una casa, mira los muebles antes que al enfermo para saber lo que habrá de pagar de la visita. (Santiago Rusiñol)**

· **Los médicos aprenden a cobrar. De lo que no llevan tanta prisa es de curar al enfermo. (Santiago Rusiñol)**

· **Cuando el médico entra en la casa de un enfermo, hace el signo de la cruz: levanta la cabeza, la baja, mira a la izquierda, luego a la derecha, para ver si la casa es rica. (Anónimo)**

· **Casi todos los hombres mueren de sus medicinas, no de sus enfermedades. (Molière)**

· **Tenga cuidado con la lectura de libros sobre la salud. Podría morir de una errata de imprenta. (Mark Twain)**

· **Por cada enfermedad que los médicos curan con medicinas producen diez en las personas saludables inoculándoles ese virus que es mil veces más poderoso que cualquier microbio: la idea de que uno está enfermo. (Marcel Proust)**

EL MÉDICO Y SU PACIENTE "SANO"

· **El mejor médico del mundo es el veterinario: él no puede preguntarles a sus pacientes qué les pasa. Simplemente, lo tiene que saber. (Will Rogers)**

· **Los fallos de los cocineros se tapan con las salsas, los de los arquitectos con flores y los del médico... con tierra. (Anónimo)**

· **La duración de vuestra enfermedad depende casi siempre de la profundidad de vuestra bolsa. (Anónimo)**

· **Los errores de los ricos son cubiertos por el dinero; los de los médicos, por la tierra. (Anónimo)**

· **Me estoy muriendo con la ayuda de demasiados médicos. (Alejandro Magno)**

· **Una cama de hospital es como un taxi estacionado con el metro andando. (Groucho Marx)**

· **Cuando un médico no sabe curar a un enfermo, pide ayuda a un compañero y cobra el doble, y es que la ignorancia es siempre más cara. (Antón Chéjov)**

· **Los médicos son como los abogados; la única diferencia es que los abogados simplemente te roban, mientras que los médicos te roban y también te matan. (Antón Chéjov)**